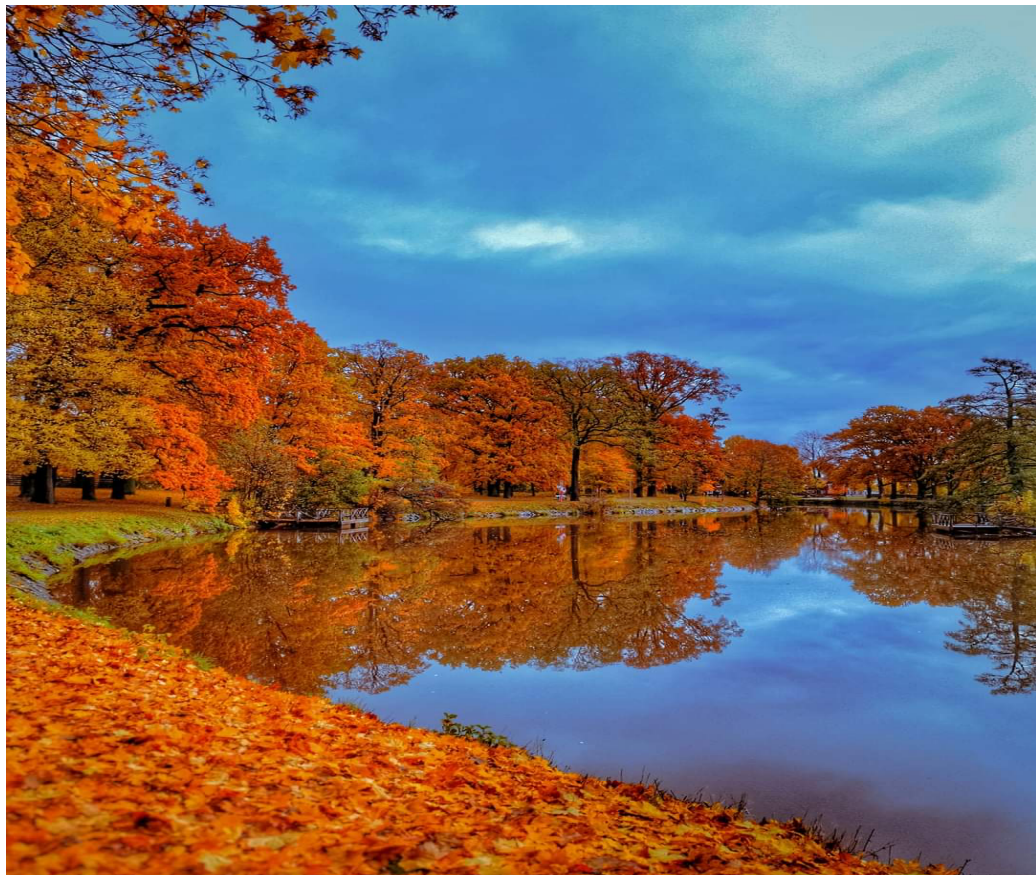




Nacka



Program Hösten 2025

Viktigt och bra att veta

Anmälan till aktiviteter

Varje aktivitet har en särskild anmälnings- och betalningstid. Var därför noga med att se på varje aktivitet vad som gäller.

Du måste alltid anmäla dig till den aktivitet du vill delta i, **om** inte annat anges vid aktiviteten.

Anmälan görs på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen och om detta inte fungerar kan man anmäla sig via e-post till nacka@spfseniorerna.se.

Om du anmäler dig på hemsidan eller via SPF-appen kommer det direkt en mailbekräftelse att du anmält dig och fått en plats på aktiviteten.

Om du anmäler dig via e-post får du ett bekräftelsemejl om du fått plats.

På hemsidan högst upp under Aktiviteter, finns en guide som visar hur du anmäler dig via hemsidan/appen och hur du ser vilka aktiviteter som du anmält dig till. På hemsidan/appen måste var och en anmäla sig själv.

Betala för aktiviteten när du fått bekräftelse på att du fått plats men inte innan.

Betala helst med Swish och ange vilken aktivitet det gäller, och fullständigt namn på de personer betalningen gäller för.

SPF-appen

Det finns en särskild app för dig som är medlem i SPF seniorerna. Den laddas upp där appar finns och ser ut så som här till höger.



På hemsidan under aktiviteter finns en instruktion som visar hur du kan använda appen.

Avbokning av aktivitet

Avbokar du en aktivitet betalar vi tillbaka avgiften om du bokar av före sista anmälningsdag.

Försäkring

Som medlem är du försäkrad vid olycksfall när du deltar i aktivitet anordnad av föreningen eller distriktet.

Har du flyttat, ändrat e-post eller mobilnummer?

Anmäl ändringar av adress, e-post, mobilnummer och förändrad stavning av namn, i första hand på vår hemsida www.spfseniorerna.se/nacka/Mina sidor till nacka@spfseniorerna.se eller per telefon till medlemssekreterare.

Årsavgiften 2025

Årsavgiften är 300 kr för 2025. Avgiften för vänmedlem är 100kr.

Tillsammans är vi SPF Seniorerna

Så kul att du är med i föreningen och vill påverka samhället till det bättre och delta i den sociala gemenskapen.

Gör din röst hörd och berätta vad som är viktigt för dig, så försöker vi tillsammans påverka politiken att tillgodose önskemålen.

Kom med synpunkter och idéer på vilka aktiviteter vi ska erbjuda, så försöker vi ordna det till kommande termin. Aktiviteterna är viktiga och skapar gemenskap. Många medlemmar säger att det viktigaste med aktiviteterna är att träffa andra trevliga medlemmar

Du är en del av den sociala gemenskapen vid alla våra möten, aktiviteter, föreläsningar och utflykter. Ett vänligt och inkluderande bemötande i alla sammanhang, från såväl gamla som nya medlemmar, bidrar till en positiv gemenskap.

Vi hoppas att du ska uppskatta höstprogrammet och hitta något som passar. Som vanligt är det en blandning av kultur, intressanta föredrag, trevlig musik, litteraturscirklar, bowling med mera.

Är du under 85 år har du inte fått det tryckta programmet hemskickat. Tycker du att det är lättare att bläddra och läsa i ett tryckt program går det bra att hämta på Träffpunkt Smedjan, Nya Gatan 12. Du kan också få det på plats vid någon av våra aktiviteter.

Välkommen till en intressant och trevlig höst!

Styrelsen
SPF Seniorerna i Nacka



Kalendarium hösten 2025

Augusti

Onsdag 20

Onsdag 27

Välkommen till Nyckelviken!

Följ med till Strängnäs!

Anmälan öppnar

1 augusti

23 juni

September

Tisdag 2

Torsdag 11

Mina drömmars stad

Föreläsning om smycken

11 augusti

20 augusti

Onsd/torsd 17–18

Onsdag 24

Tisdag 30

Följ med till Karlstad!

Välkommen till modevisning

AI – varför ska vi bry oss?

1 augusti

8 september

15 september

Oktober

Onsdag 8

Torsdag 9

Torsdag 16

Tisdag 21

Onsdag 29

Moderna museet

Moderna museet

Möjlighetsfönstret för klimatet

Vasamuseets "I liv och död"

Sätt stopp för bedrägerier!

12 september

12 september

1 oktober

1 oktober

8 oktober

November

Torsdag 6

Onsdag 12

"Osteoporos (benskörhet)"

Krisberedskap i Nacka

20 oktober

1 november

Tisdag 18

Torsdag 27

Bellmanhuset

Olle Adolphsons visskatt

1 november

10 november

December

Tisdag 2

Torsdag 4

Måndag 8

Stockholms auktionsverk

Vad gör alla drönare i Ukraina?

Jullunch

12 november

12 november

27 oktober

Augusti

Välkommen till Nyckelviken!

Vi startar höstsäsongen med ett besök på Nyckelvikens herrgård med kaffe och med en berättelse om Nyckelvikens historia. Vi avslutar besöket med en visning av Nyckelvikens trädgård.



Dag Onsdag 20 augusti

Tid kl 14.00 – 16.00

Plats Nyckelvikens herrgård.

Anmälningstid 1 – 11 augusti på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 75 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.

Följ med till Strängnäs!

Dagen börjar hemma hos Lena Linderholm i Strängnäs, där hon tar emot i sitt och Göstas stora 1800-tals hus och trädgård. Hon bjuder på en "hemma hos" visning där vi inte bara får se ett levande konstnärshem utan också en del minnen efter Gösta Linderholm.



Färden går sedan vidare till Malmby, där det väntar en lunch med doft och smak av Provence hos Megs Kök. Till kaffet bjuds vi på sång och musik. Dagen avslutas i Stallarholmen i det gula Industrihuset där Lena har sin butik, lager och utställning. Lena skapar både i keramik, textilier och bilder och hon visar oss runt och berättar. Självklart finns det möjlighet till inköp för den som så önskar.

Dag Onsdag 27 augusti

Tid kl 8.30-17.30

Plats Samling vid Nacka Stadshus, Granitvägen 15, buss till Strängnäs

Anmälningstid 23 juni –15 juli på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 900 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.

September

Mina drömmars stad

Med hjälp av en guide från Stockholms Stadsmuseum besöker vi platser i Per Anders Fogelströms roman och möter ett tidigt Stockholm där många drömmer om en bättre framtid.

Vår vandring följer de platser och personer han möter. Det första hemmet, det första arbetet, den första kärleken. Vi får höra beskrivningar om framtida drömmar och om en flicka som heter Lotten.

Vandringen går på ställen med backar och trappor (Östra Södermalm; Skanstull via Vita Bergen till Fjällgatan) cirka 2,5 kilometer.



Dag tisdag 2 september

Tid kl 14.00 – 15.30

Plats Startplats, vid Bryggartäppan, hörnet Gotlandsgatan-Bjurholmsgatan

Anmälningstid 11–22 augusti på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 115 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512

Föreläsning om smycken samt introduktion av hemvärdering

Emily Stammers - Specialist smycken, Stockholms Auktionsverk, föreläser om det svenska 1900-talets smyckesdesign och formgivning och om hur man känner igen våra svenska formgivare.

Leo Challis - Värderare hela hem, Stockholms Auktionsverk, berättar om hur en hemvärdering går till, vad det är han tittar efter. Föreläsarna värderar sedan föremål på plats om vi vill ha med oss något att visa. Det går även bra att visa bilder.



Stockholms
Auktionsverk
est. 1674

Dag Torsdag 11 september

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Församlingssalen Nacka Kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 20–31 augusti på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 65 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.

Följ med till Karlstad!

Vi åker med buss. Första dagen besöker vi Alsters Herrgård, där Gustaf Fröding föddes. Vi äter lunch där och får en visning. Därefter fortsätter vi till Karlstad och en guidad visning av Lars Lerins Sandgrund. Vi äter middag och övernattar i Karlstad. Dagen därpå åker vi till Selma Lagerlöfs Mårbacka och en guidad visning av gården. Vi åker vidare med vår buss till Grythyttans Gästgivaregård, där vi avnjuter en god lunch. Sedan är det dags att återvända till Nacka. På båda dagarnas bussfärder stannar vi till så att man kan inta kaffe eller annat.



Dag Onsdag 17-torsdag 18 september

Tid kl 07.00 den 17.9 – ca 19.15 den 18.9

Plats Samling vid Nacka Stadshus, Granitvägen 15

Anmälningstid 1– 15 augusti på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 3000 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.

I priset ingår boende med del i tvåbäddsrum på Scandic Karlstad City, 1 frukost och 1 middag på hotellet. Dag 1 lunch på Alsters Herrgård, sittande visning och entré till utställningen om Gustaf Fröding samt entré och guidad visning av Lars Lerins Sandgrund. Dag 2 entré och guidad visning av Mårbacka och lunch på Grythyttans Gästgivaregård. Tillägg för enkelrum är 720 kr.

Välkommen till höstens modevisning

Micellemode i Orminge visar höstmodet 2025 med plagg från Betty Barclay, Laurie Stehmann m.fl med hjälp av seniormannekånger. Både dam- och herrmode visas. Efter visningen är du välkommen till butiken i Orminge centrum. Under perioden 24 september-17 oktober får du 25% på ett köp.



Dag Onsdag 24 september

Tid kl 13.30-15.00

Plats Romansen, Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 8– 18 september på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 40 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.

AI – vad är det och varför ska vi seniorer bry oss?

AI (artificiell intelligens) är inte längre något som bara finns i framtidsfilmer, det är här och nu och påverkar redan vår vardag. I denna föreläsning får du en lättförståelig introduktion till AI, varför det är bra att känna till som senior och hur du faktiskt kan ha nytta av det. Gabriel Eliasson visar konkreta exempel och ger tips på hur du kan börja utforska AI på ett tryggt och nyfiket sätt, helt utan krav på tekniska förkunskaper.

Gabriel Eliasson är digital utbildare och föreläsare med lång erfarenhet av att hjälpa seniorer förstå och använda ny teknik. Han brinner för att göra pedagogik tillgänglig för alla, oavsett tidigare erfarenhet.



Dag Tisdag 30 september

Tid kl 13.30-15.00

Plats Romansen, Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 15–23 september på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 110 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.

Oktober

Moderna museet - Britta Marakatt-Labba

Vi får en visning av utställningen Där varje stygn andas. I nära femtio år har Britta Marakatt-Labba lyft fram samisk kultur och historia i broderier, grafik, installationer och skulpturer. Hennes broderade landskap skildrar samiskt liv och vardag men också kolonialismens övergrepp och en natur hotad av exploatering.



Foto: Åsa Lunden/Moderna Museet

Dag	Onsdag 8 oktober , grupp 1 och Torsdag 9 oktober grupp 2
Tid	kl 14.00 – 15.00
Plats	Skeppsholmen, Stockholm. Huvudentré: Exercisplan 4.
Anmälningstid	12 – 21 september på www.spfseniorena.se/nacka eller via SPF-appen eller i andra hand per mail nacka@spfseniorena.se Ange på anmälan om du vill gå med grupp 1 eller 2.
Pris	190 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.

Möjlighetsfönstret för klimatet

Klimatkrisen är ännu inte uppenbar för det otränade ögat men är större än vad vi helst vill veta. Den har accelererat under senare decennier och hotar nu det som forskarna benämner de planetära gränserna. Staffan Laestadius föreläser om processerna bakom klimatförändringarna och vad som kan och måste förändras om vi ska kunna säkra ett värdigt liv för barn och barnbarn. Möjlighetsfönstret är ännu öppet – men det brådskar med snabba åtgärder. Staffan är nationalekonom och professor emeritus i industriell utveckling vid KTH samt författare till bl.a. *Klimatet och omställningen* (2018) och *En strimma av hopp* (2021).



Dag	Torsdag 16 oktober
Tid	kl 13.30 – 15.00
Plats	Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14
Anmälningstid	1 oktober –9 oktober på www.spfseniorena.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorena.se
Pris	50 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512

Vasamuseets nya utställning I liv och död

En guidad visning av Vasamuseets nya utställning "I liv och död". Vi får bekanta oss med några av de människor som var ombord och dog på Vasa när skeppet sjönk den 10 augusti 1628. Vi får bland annat veta hur de här personerna såg ut, hur de var klädda och vad de hade med sig på färden.



Foto: Lovisa Brämning,
Vasamuseet/SMTM

Dag Tisdag 21 oktober

Tid kl 14.00 – 14.45

Plats Galärvarvsvägen 14

Anmälningstid 1 – 10 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 215 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512

Sätt stopp för bedrägerier!

Rozan, specialist på bedrägeribrott inom Danskebank informerar oss om olika typer av bedrägerier och ger oss tips om hur vi ska agera vid ett eventuellt bedrägeriförsök.

Dag Onsdag 29 oktober

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Romansen, Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 8 – 17 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 27 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512

November

Föreläsningen "Osteoporos (benskörhet) och min berättelse"

Katarina Burton som verkar under namnet Älskade skelett kommer att ge en personlig berättelse om hur hon kom på att hennes skelett är svagt. Dessutom ger hon kunskap om Osteoporos, riskfaktorer och vad man kan göra själv. Katarina har arbetat 25 år i IT/Telecom-företag. Sedan drygt 15 år arbetar hon som konsult i eget företag och som styrelsearbetare.



Den röda tråden i hela hennes arbetsliv har varit försäljning till stora företag, strategiarbete och ledarskap.

Dag Torsdag 6 november

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 20 – 30 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 35 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512

Krisberedskap och civilt försvar i Nacka kommun

Välkommen att lyssna till Nacka kommuns säkerhetsenhet som berättar om kommunens uppdrag och ansvar i kris. Få information om trygghetspunkter, skyddsrum och vikten av hemberedskap. Kom gärna med frågor till mötet!



Föreläsare är Kristina Eilert, säkerhetsstrateg inom krisberedskap och civilt försvar samt biträdande säkerhetsskyddschef.

Dag Onsdag 12 november

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Romansen, Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 1 – 10 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 20 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512

Bellmanhuset

Välkomna att besöka denna unika miljö!

Vi kommer att bli omhändertagna av en guide som visar och berättar om Stockholm på 1700-talet, Bellmans liv och karriär, husets historia och slutligen även något om ordenssällskapet Par Bricole. Under visningen framför en trubadur några av Fredmans epistlar och sånger. Huset saknar hiss så besökarna behöver kunna gå i trappa upp och ner, två våningar.



Dag Tisdag 18 november

Tid kl 14.00 – 15.30

Plats Urvädersgränd 3.(en kort promenad nedför Götgatan och uppför trappan till Urvädersgränd).

Anmälningstid 1 – 11 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 200 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512

Nu är det gott att leva – Pärlor ur Olle Adolphsons visskatt

Kom och njut av Olle Adolphsons visor framförda av Jenny Almsenius, sång och munspel och Robert Öberg, gitarr. Jenny kommer också att berätta en del om Olle, hans liv och konstnärskap. Jenny Almsenius, sångerska och låtskrivare mottog Musikaliska Akademiens Olle Adolphson stipendium 2024. Hon turnerar på scener runt om i landet, har släppt två album med egna låtar men tolkar även Ramel, Taube, Vreeswijk och Adolphson. Robert Öberg är frilansmusiker och producent, utbildad på musikhögskolan i Stockholm. Han har spelat med artister som Anna Stadling, Helen Sjöholm, Mikael Samuelson och Gösta Linderholm.



Dag Torsdag 27 november

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Församlingshemmet, Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 10 - 18 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 105 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.

December

Besök på Stockholms auktionsverk

Vi berättar om Stockholms Auktionsverk och hur det går till att sälja på auktion. Vi berättar även om hur det går till när vi värderar och undersöker föremål och visar några utvalda extra spännande föremål som vi har inne vid tillfället. Självklart svarar vi även på frågor från er besökare. Vi bjuder på kaffe och småkakor vid ankomst.

Det finns sittmöjligheter första delen av visningen sedan brukar vi gå runt i lokalen tillsammans och visa våra visningsytor.



Dag Tisdag 2 december

Tid kl 10.30-11.30

Plats Järnvägsgatan 35 i Sickla, Nacka

Anmälningstid 12-24 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 190 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512

Vad gör alla drönare i Ukraina?

I media ser och hör vi dagligen om drönarkrig i Ukraina. Lars Tornérhielm kommer att berätta om vad drönare är för något, vad de används till och hur du och vi kan hjälpa till att stärka Ukrainas försvarsförmåga.



Lars Tornérhielm har varit officer i hela sitt yrkesliv. I mitten av 80-talet var han ansvarig för studier av drönare i arméstaben. Förra året var han med och startade en ideell förening med syfte att stärka Ukrainas försvarsförmåga. Han hjälper nu Armén att uppdatera läroböcker som bl.a. omfattar drönare.

Dag Torsdag 4 december

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Romansen, Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 12 - 24 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 52 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.

Välkommen på jullunch!

Vi ses igen för årets jullunch på uppskattade Elite Hotel Marina Tower. Vi börjar med att köpa dryckesbiljetter och därefter bjuds vi på glögg och pepparkakor. Jullunchen sker vid sittande bord i den vackra matsalen. Vi startar med en kall jultallrik med sill, lax och annat gott. Sedan blir det en tallrik med småvarmt som köttbullar, Janssons med mera. Till slut en liten dessert samt kaffe.

Dag Måndag 8 december

Tid kl 14.00 - ca 16.30

Plats Elite Hotel Marina Tower Stockholm, Saltsjökvärns Kaj 25

Anmälningstid 27 oktober – 7 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 370 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124–1512.



Pop & Rock-kör, Vocal Senior

Välkommen att sjunga i en kör med härlig stämning. Ledare är Björn Endre, utbildad vid Kungl. Musikhögskolan, verksam som kördirigent och pianist.

Arrangör är Vocal House, <https://www.vocalhouse.se>

SPF:s medlemmar erbjuds att gratis få delta i en spännande workshop i sångteknik och hur man håller rösten i trim, specialsydd för mogna röster.

Kören är öppen för alla, både tjejer och killar. Notkunskap krävs ej.

Dag Måndagar, med start 1 september

Tid kl 9.40-11.10

Plats Lamberts hörna, Dieselvekstan, Sickla

Pris 1675 kr för 12 gånger+konsert.

Anmälan info@vocalhouse.se Du kan också skriva på den adressen om du har några frågor.



Akvarellmålning

Välkommen att delta i vår akvarellgrupp!

Vi är 10 deltagare som mest. Du kan vara nybörjare eller van målare.

Dag Måndagar med start 22 september och därefter 6 oktober, 27 oktober, 3 november, 17 november, 8 december och 15 december.

Tid kl 13.00 – 15.30

Plats Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12

Pris 820 kr, betalas då bekräftelse av plats erhållits. Eget material tas med.

Anmälan Ann Johansson, annjo46@gmail.com

Pubträff/Mingel

Välkommen att umgås över en öl eller ett glas vin med tilltugg.

Passa på att träffa både gamla och nya medlemmar i en trevlig pubmiljö.

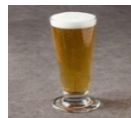
Dag Onsdagar jämna veckor med start den 3 september.

Tid Drop-in mellan kl 14.00-15.30

Plats O'Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39

Pris Du betalar själv för det du vill dricka. O'Learys bjuder på lite tilltugg.

Anmälan Ingen anmälan behövs



Bridge

Välkommen att spela bridge!

Du behöver ha baskunskaper i spelet, det är ingen kurs.

Dag Torsdagar med start 11september, slut 11 december

Tid kl 10.00 – ca 13.00

Plats Skurustugan, Värmdövägen 339

Pris 15 ggr, 300 kr betalas på plats

Anmälan Lennart Skiöld, mail lennart.skiold@gmail.com, eller tel. 073-420 71 77.



Bowling

Välkommen att spela bowling!

Dag Torsdagar med start 4 september

Tid kl 11.00

Plats New Ball Center, Gullmarsplan

Pris Betalas på plats

Anmälan Marianne Lundblad,

mail: marianne48.lundblad@gmail.com eller tel. 073-156 38 35



Litteratur

Välkommen att delta i en av våra två litteraturcirklar!

Dag Onsdagar med start 28 augusti för grupp 1 och 3 september för grupp 2 och därefter

grupp 1: 17 september, 8 och 29 oktober, 19 november, 10 december.

grupp 2: 24 september, 15 oktober, 5 och 26 november, 17 december.

Tid Kl. 14.00-16.00

Plats Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12

Pris Ingen avgift

Anmälan Marga Hamre, mail marga.hamre@gmail.com

eller tel. 070-208 47 51.



Golf

Du som spelar golf är välkommen att ta kontakt med

Anders Englén, mail: anders.englen79@gmail.com

Då kan du vara med i tävlingar i närområdet, mer informella träffar samt förbundsmästerskapen.



Teater

För dig som är intresserad av teater men har svårt att komma igång att skaffa biljett finns det möjlighet att anmäla deltagande i en "teatergrupp". Den leds av teaterombud vid Stockholms stadsteater. Du får erbjudande om biljett till förmånligt pris till både genrep och ordinarie föreställningar i Stadsteaterns repertoar.

Anmäl ditt intresse till Anita Österlund, anita.b.osterlund@gmail.com tel.0708-16 01 33.

Träffpunkt Smedjan

Den öppna mötesplatsen finns på Nya Gatan 12. Det är i det nybyggda kvarteret mitt emot Nacka Forum. Drop-in fika och aktiviteter såsom inomhusboule och stickcafé.

Öppettider månd – fred mellan kl 08.30 – 12.00 och 12.30 – 16.00.

Anmälan till aktiviteter görs på marlen.wedin@blomsterfonden.se

eller direkt till värdinnan.

Data / IT

Välkommen att lära dig mer om datorer, surfplattor och smarta mobiltelefoner. SeniorNet Nacka ordnar kurser, informationsträffar och gratis IT-hjälp på alla biblioteken i Nacka. De erbjuder också alla SPF medlemmar att delta på deras IT- utbildningar, man anger att man är medlem i SPF Seniorerna. Mer information finns på <https://nacka.seniornet.se>



Activage - PT-studio och mötesplats för seniorer

Hos Activage behöver du aldrig göra ett tillval för att få träna med en personlig tränare. All träning leds av välutbildade PTs, i mindre grupper och erbjuder träning som är anpassat för dig som är senior. Med deras hjälp fokuserar träningen på att förbättra din styrka och balans.



Träningspassen avslutas för alla som vill med en god kopp kaffe och en stunds samvaro med de andra medlemmarna.

Som medlem i SPF Seniorerna Nacka får du 30% rabatt på startpaketet eller 15% rabatt på baspaketet som gäller för 8 veckors träning. Du har även 10% rabatt på det fortsatta Fasta medlemskapet.

Adress: Gamla Värmdövägen 9. Telefon: 08-684 244 22.

Epost: finntorp@activage.com.

Läs mer på activagecenter.com.

Sickla Seniorer

Träning för 60+are. Allsidig, rolig, utmanande och utvecklande fysisk träning för alla äldre. Yoga på Finntorpsvägen 5. Utegympa i Duschparken Finntorp. Balans- och sittgympa på Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12. Promenader med tema.

Sickla Seniorer verkar för att äldre ska ha en god hälsa, välbefinnande och ingå i en gemenskap.

Epost: eva.sandler12@gmail.com, tel nr 070-842 29 00.

Läs mer på www.sicklaseniorer.com.

Tryggve - Fixartjänst

Behöver du som är över 70 år hjälp med att göra ditt hem tryggt och säkert? Då kan du ta hjälp av Tryggve, Nacka kommuns fixartjänst som är en avgiftsfri service som syftar till att förebygga fallskador och erbjuda hjälp med sådant som kan vara riskfyllt för många äldre att utföra själva.



Ring Nacka kommun, tel 08-718 80 00 och be att få kontakt med Tryggve. Du blir sedan kontaktad av Röda Korsets volontärer.

Seniorluncher i Nacka

Vissa restauranger i Nacka erbjuder rabatterade seniorluncher.

Se mer om detta på kommunens hemsida www.nacka.se

För att nyttja rabatten ange "seniorlunch" när du betalar vid kassan.

Kontaktuppgifter styrelse:

Mona Boström
Ordförande

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-371 55 59

Anita Österlund
Vice ordförande/programsekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-816 01 33

Agneta Gatu Rehnberg
Bitr. programsekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-606 53 37

Catharina Österman
Ekonomiansvarig

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 073-248 45 75

Anette Erdner
Bitr. ekonomiansvarig

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 073-962 41 45

Peter Augustsson
Webb-redaktör

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-519 97 00

Louise Skoglund Nobel
Sekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-421 83 52

Mall Kriisa
Medlemssekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 073-962 55 70

Marika Jenstav
Bitr. medlemssekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-356 57 77

Revisorer

Birger Berggren
Revisor

mail: birger@berggren.com

Lennart Skiöld
Bitr. revisor

mail: lennart.skiold@gmail.com

Valberedning

Ylva Bernrup
sammankallande

mail: YBernrup@gmail.com
tel. 070- 860 60 52

Gunilla Engström
ledamot

mail: gunillaengstrom41@hotmail.com
tel 070-728 09 05

Birgit Hemberg
ledamot

mail: birgit.hemberg@telia.com
tel. 070-633 53 70

Seniorrådet – vad är det?

Samverkan med kommunen

Seniorrådet är ett samverkansråd med kommunen. De övriga SPF-föreningarna i Nacka, PRO-föreningarna och SeniorNet är också med. Rådet är ett rådgivande organ där frågor som rör pensionärernas situation i Nacka diskuteras. Avsikten är att seniorernas behov och synpunkter ska bli kända för tjänstemän och politiker i kommunen, så att de vägs in i kommunens beslut. Föreningarna får kännedom om vad som händer i kommunen och kan vidarebefordra den informationen till medlemmarna.

Många frågor diskuteras

Frågor som varit på dagordningen i rådet

- Bostäder för seniorer
- Kvalitén inom äldreården
- God och nära vård
- Kollektivtrafiken

Kom gärna med synpunkter

Kontakta gärna föreningens representanter i seniorrådet om du har frågor eller synpunkter. Det är ordförande som är vår ordinarie representant i rådet.

Samarbete med vänföreningarna

Vi samarbetar med våra vänföreningar i Nacka och Värmdö.

SPF Seniorerna Boo, www.spfseniorerna.se/boo

SPF Seniorerna Saltsjöbaden, www.spfseniorerna.se/saltsjobaden

SPF Seniorerna Svanen Älta, www.spfsvanen.se

SPF Seniorerna Värmdö, www.spfseniorerna.se/varmdo

Medlemsförmåner

SPF Seniorerna erbjuder rabatt hos flera företag. Information finner du på vår hemsida <https://www.spfseniorerna.se/nacka> under förmåner.

**Varmt välkomna till en fin
gemenskap!**



Föreningens postadress

SPF Seniorerna Nacka, c/o Mona Boström, Ventilvägen 3, 131 41 Nacka